ᰀᰢᰮᰶᰧᰶᰵᰢᰶᰵ

AALEN

Aalen, Lepcha children quarterly magazine

ಬಾಲಕಿಯರ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ
ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದ ಫೋಟೋ
ಕೃಪೆ: ಸಾಯಿ ಬಾಲಸದನ.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಡುತ್ತಿರುವ
ಬಾಲಕಿ ಕೃಪೆ: ಸಾಯಿ ಬಾಲಸದನ.

ಭಾಷಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ
ಬಾಲಕಿ ಕೃಪೆ: ಸಾಯಿ ಬಾಲಸದನ.

ಸಾಯಿ ಬಾಲಸದನದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ
ಬಾಲಕಿ

CENTRAL INSTITUTE OF INDIAN LANGUAGES
MYSURU - 570 006

BVP - 510
31/8/11
4/6 9 696

ཨཱལེན
AALEN

Aalen, Lepcha children quarterly magazine

ཨཱཡུ ༩	ཨཱཏེ ༩	ལོ - ཟླཱཕེ
Volumn 1	Number1	July 2015

ཀཽཔྱཱ - སྒིཏཱབླིང ཐོམ ཤེཛཱུམ
All Rights Reserved - Gitdabling Thom Shezoom

རྫུསིང ཀོང་ཆེན རོང་ཁཔ - སུསིང ཀོང་ཆེན རོང་ཁཔ
Editor - Suksing Kongchen Rongkup

ནུར་སིང ལེཔཅཱ - ནུར་སིང ལེཔཅཱ
Associate Editor - Noorsing Lepcha

ཀོམཔྱུཊར་ཊཱཡཔ་སེཊིང - ཌི.ཨེས. རོང་ཁཔ
Computer Type Setting - D. S. Rongkup

པཱབླིཤཌ་བཱཡ - སྒིཏཱབླིང ཐོམ ཤེཛཱུམ
Published by - Gitdabling Thom shezoom

ཕཱམིཏ - ཕཱམིཏ རོང་མིཏ
Treasurer - Famit Rongmit

ཕོཊོ ཀལེཀཤཱན - ཨཱན་སལཱམ རོང་ཁཔ
Photo collection - Ansalam Rongkup

པྲིནཊིང ཨེཛེནསི - སཱམིཀྵཱ པྲིནཊིང ཧཱཊ བཛཱར, ཀཱལིམཔོང
Printed at - Samiksha Print'z Haat Bazar, Kalimpong Mob: 9614373393

ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಇತಿಹಾಸ

ಈಗಿನ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಸ್ಥಾಪಕರು ಶ್ರೀ ಅಲಿಸಾಬ್ ಪಟೇಲ್ ಅವರು ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದ ಹೈದರ್ ಅಲಿ ಖಾನ್ (೧೭೬೧) ರವರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಡಳಿತಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಅವರು ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದ ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇನಾಧಿಪತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್

(ಪ್ರಥಮ ಪಾಠ)

ಕ ಕಾ ಫ್ರ ಫ್ರೆ ಪ್ರ ಪ್ರೆ
ಕ್) ಕ್ರ ಕ್ಷ

(ಪ್ರಥಮ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಕ್ಷರಗಳು ಪದಗಳು)

ಕ

ಕಾ - ಕೀ

ಕೀಲಿ ಮಣೆ ಚುಕ್ಕೆ
ಕೀಲು ಬೊಂಬೆ ಕಾಲು
ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಳಲು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು

ಫ್ರ - ಫ್ರೀಯಾ

ಫ್ರೆಂಚ್ ಬಾಲೆ ಪ್ರೀತಿಸಿ ಕುಣಿಯಲು
ಫ್ರೀಯಾಳ ಬಾಲ ಫ್ರೆಂಚ್ ಪ್ರೆಸ್ ಬಂದು
ಫ್ರೆಂಚ್ ಪ್ರೀಯಾಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಪತ್ರ ಕೊಟ್ಟಳು
ಫ್ರೀಯಾಳ ಬಾಲ ಫ್ರೆಂಚ್ ಪ್ರೆಸ್ ಅನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪ್ರೇಮಿಸಿದಳು

ਮੁੱਛ - ਮੁੱਛ

ਮੁੱਛ ਨੂੰ ਰਖਾ ਮੁੱਛਾਂ ਨੂੰ ਰਖਾ
ਮੁੱਛਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੱਗ ਦਾ ਸਾਕ
ਕਹਿੰਦੇ ਸਾਰੇ, ਸਾਡੇ ਮੁੱਛੀ ਰਖਾ
ਮੁੱਛਾਂ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਵਿਆਹ ਮੁੱਛਾਂ ਨੂੰ ਰਖਾ

ਪੈਰ - ਪੈਰ

ਪੈਰ ਚੱਲ ਚੱਲ ਮੁੱਕ ਗਏ ਰਾਹ ਦੇ ਮਾਰੇ ਘਾਹ ਦੇ
ਮਾਣੇ ਮੁੱਕਦਾ ਨਾਹੀ ਮੁੱਕੇ ਵਿਆਹ
ਘਰ ਵਾਲੀ ਆਖੇ ਜਾਹ ਜਾਹ ਜਾਹ ਜਾਹ ਜਾਹ
ਪੈਰ ਚੱਲ ਚੱਲ ਮੁੱਕ ਗਏ ਰਾਹ ਦੇ ਮਾਰੇ ਘਾਹ ਦੇ

ਢਿੱਡ - ਢਿੱਡ

ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਰੋਟੀ ਦਾ ਦਾਣਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
ਕਾਹਦੀ ਪੱਗ ਕਾਹਦੀ ਦਾੜ੍ਹੀ ਕਾਹਦੀ ਮੁੱਛ
ਕਾਹਦੀ ਪੱਗ ਕਾਹਦੀ ਦਾੜ੍ਹੀ ਕਾਹਦੀ ਮੁੱਛ
ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਰੋਟੀ ਦਾ ਦਾਣਾ ਨਾ ਹੋਵੇ

ਪੈਰ - ਢਿੱਡ

ਪੈਰ ਚੱਲੇ, ਢਿੱਡ ਪਲੇ ਤਾਂ ਪੈਰ ਚੱਲੇ
ਪੈਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ, ਨਾ ਸੁੱਤਾ, ਕਮਾਏ ਪੈਰ
ਢਿੱਡ ਭਰਿਆ ਸੌਖਾ ਨੀਂਦ ਆਏ ਚੈਨ
ਪੈਰ ਚੱਲੇ ਢਿੱਡ ਪਲੇ ਤਾਂ ਪੈਰ ਚੱਲੇ

ਕ੍ਰ - ਕ੍ਰੋਧ

ਕ੍ਰੋਧ ਦੇ ਕਾਰਣ ਦੁਸ਼ਮਨੀ ਵਧਦੀ
ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਦੁਸ਼ਮਨੀ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਛਤਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਦੁਸ਼ਮਨੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਦੂਰ ਰਹੋ

ਕ੍ਰ - ਕ੍ਰਿਸ਼

ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦਾ ਕਲਯੁਗ ਵਿਚ ਅਵਤਾਰ ਹੈ
ਅੰਦਰ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਕਰਦੇ ਹੈ
ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਅਤੇ ਰਾਧਾ ਦਾ ਪਿਆਰ ਸੱਚਾ ਹੈ
ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਅਤੇ ਗੋਪੀਆਂ ਦਾ ਰਾਸ ਰਚਾਉਣਾ

ਕ੍ਰ - ਕ੍ਰਮ

ਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੰਮ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਾ ਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦਾ ਕ੍ਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕ੍ਰਮ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਕ੍ਰ - ਕ੍ਰਾਂ

ਕ੍ਰਾਂ ਕ੍ਰਾਂ ਸੁਣਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਕਾਂ ਕਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
ਕਾਂ ਕਾਂ ਕਾਂ ਕਾਂ ਕਾਂ ਕਾਂ
ਕਾਂ ਕਾਂ ਕਾਂ ਕਾਂ ਕਾਂ ਕਾਂ
ਕਾਂ ਕਾਂ ਕਾਂ ਕਾਂ ਕਾਂ ਕਾਂ

ಕೈಪಿಡಿ ಮತ್ತು ಕೈಗಡಿಯಾರ

ಸಮಯವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಡಿಯಾರವು ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಧರಿಸಲಾಗುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗಡಿಯಾರವಾಗಿದೆ. ಕೈಗಡಿಯಾರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಡಯಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಗಂಟೆಗಳು, ನಿಮಿಷಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೆಕೆಂಡುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಕೈಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೈಗಡಿಯಾರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚರ್ಮ, ಲೋಹ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಅದು ಅದನ್ನು ಮಣಿಕಟ್ಟಿಗೆ ಭದ್ರಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕೈಗಡಿಯಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದಿನಾಂಕ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಕ್ರೋನೋಗ್ರಾಫ್ ಅಥವಾ ಜಲನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು. ಕೈಗಡಿಯಾರಗಳು ಸರಳ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಐಷಾರಾಮಿ ತುಣುಕುಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ಕೈಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವಾಗ ಅದರ ಶೈಲಿ, ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಲೆಯಂತಹ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೈಗಡಿಯಾರವು ಸಮಯವನ್ನು ಹೇಳಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಫ್ಯಾಷನ್ ಪರಿಕರವಾಗಿಯೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತ

કેટલા પ્રકારના હોય છે?

■ ગોવિંદ ગઢવી

આપણે ત્યાંના ઘરોમાં ઘણી જાતના કામ કરવા માટે નોકરો રાખવામાં આવે છે. ઘરમાં વાસણ ઘસવા માટે કામવાળી બાઈ રાખવામાં આવે છે. ઘરની સાફસૂફી કરવા માટે ઝાડુવાળો રાખવામાં આવે છે. ઘરમાં કપડાં ધોવા માટે ધોબી રાખવામાં આવે છે. ઘરની રસોઈ બનાવવા માટે રસોઈયો રાખવામાં આવે છે. ઘરની સુરક્ષા માટે ચોકીદાર રાખવામાં આવે છે. ઘરમાં બાગ-બગીચા હોય તો માળી

બોલો ? આવી વાતો સાંભળવા મળે છે.

મારે કરવું શું છે. કાંઈ પણ કાળજું રાખવું પડે ? કોણ,કાંઈ પણ થાય ? મારે કરવું આવી વાતોમાં કોઈ પડે ? મારે કરવું આવી વાતો સાંભળવી જ ન હોય ત્યાં સુધી મારે કરવું શું ?

મારે કરવું આવી વાતો સાંભળવા મળતી જ ન હોય. તો કેટલી ઝંઝટો ઓછી થાય. આવી વાતો સાંભળવા મળે એટલે મારે કરવું પડે. આવી વાતો સાંભળવા મળે એટલે મારે કરવું પડે. કોઈ વાત કરે એટલે મારે કરવું પડે. આવી વાતો સાંભળવા મળ

ਮੁਹੰਮਦ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਅੱਲਾਹ ਦੇ ਰਸੂਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁਸਲਮਾਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਰਾਨ ਅੱਲਾਹ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੇ ਮੁਹੰਮਦ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਸੀ। ਮੁਸਲਮਾਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਰਾਨ ਅੱਲਾਹ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੁਸਲਮਾਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਰਾਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅੱਲਾਹ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਮੁਸਲਮਾਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਰਾਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਲਾਹ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵਰਗ ਵਿੱਚ ਅਨੰਤ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਨਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।

ਮੁਸਲਮਾਨ "ਇੱਕ ਕੁਰਾਨ ਅੱਲਾਹ ਦੀ ਹੈ." ਕਹਿ ਕੇ ਕੁਰਾਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਰਾਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਸਲਮਾਨ ਕਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਰਾਨ ਦੀ ਹਰ ਕਾਪੀ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਰਾਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਰਾਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਅਪਵਿੱਤਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ

ಹಾ. ಮಗ ಗ ಶಿಷ್ಟಾಚ ಕಾಗ ಬೆಯೊ. ಕೆಟಿಲ ನಿಚ್ಚಿಧಿಂಗಿಲಾ ನಿಲಕ.
ಟ್ಟಿಲಿಲಾಲ ಮಗ ಗ ಗಿಟಿಚ ಲೆಗಿಟಾಸು ಕಿಟಲು ಕ್ಕೆ ಎಲಾಗು ಲಿಗಿಲು ಲಾ.
ಲಾಲಿ ನಿಲ್ಲಿಂಗ ನಿಚ್ಚಿಧಿಂಗಿಲಾ ಕಿಗ ನಿಂ ಲ ಟ್ಟ.ಟ್ಟಿ ಮಗ ಗ ನಿಚ್ಚಿಧಿಂಗ ಟಲ್ಲಿ
ಮಾಲ ನಿಧಿಟಾಸುನು ಮಿಗಿಲ್ಲಿ ಲಿಲಿಂಲಾ ಲಿಲಾ ಲಿಲಾ ಸ್ಟಿಎಲಿಲಾ ಗಿಟಾ
ಗಿಟಿಚ ಟಿ.ಸುಟಲಿಲಿಲಾ ಸುಟಿಲ್ಲಿ ಲಿಲಿಲಾ ಲಿಲಾ ಲಿಲಾ ಸ್ಟಿಎಲಿಲಾ ಗಿಟಾ
ಮಗ ಟಲ್ಲಿಲ ಮಾಲ ನಿಧಿಟಾಸುಟಿ ಲಿ ಗ. ಮಗಿಲಾ ಲಿಲಾ ಸಿಂಲಿ ಲಿಲಾ
ಲಿಗಿಲುಟಿಲ ಟಿ? ಟಲ್ಲಿಲಿಲ, ಸಗಿಲಿ ಲಿಟಲ್ಲಿಲಾಸುಟಿ ಲಿಲಾ ಲಿಲಾ
ಲಿಗಿಲುಟಿಲ ಟಿ? ಟಲ್ಲಿಲಿಲ, ಸಗಿಲಿ ಲಿಟಲ್ಲಿಲಾಸುಟಿ ಲಿಲಾ ಲಿಲಾ

ಟಿಲ್ಲಿ ಮಗ ಗ ಗಿಟಿಚ ಲಿಲಾ ಲಿಲಾ ಲಿಲಾ ಸ್ಟಿಎಲಿಲಾ ಗಿಟಾ ಲಿಲಾ
ಲಿಗಿಲುಟಿಲ ಟಿ? ಟಲ್ಲಿಲಿಲ, ಸಗಿಲಿ ಲಿಟಲ್ಲಿಲಾಸುಟಿ ಲಿಲಾ ಲಿಲಾ

ಗಿಲಾ ಮಗ ಗಿಟಿಚ ಲಿಲಾ ಲಿಲಾ ಲಿಲಾ ಸ್ಟಿಎಲಿಲಾ ಗಿಟಾ ಲಿಲಾ
ಲಿಗಿಲುಟಿಲ ಟಿ? ಟಲ್ಲಿಲಿಲ, ಸಗಿಲಿ ಲಿಟಲ್ಲಿಲಾಸುಟಿ ಲಿಲಾ ಲಿಲಾ

ಲಾಲಿ ಮಗಿಟಿಚ ಲಿಲಾ ಲಿಲಾ ಲಿಲಾ ಸ್ಟಿಎಲಿಲಾ ಗಿಟಾ ಲಿಲಾ
ಲಿಗಿಲುಟಿಲ ಟಿ? ಟಲ್ಲಿಲಿಲ, ಸಗಿಲಿ ಲಿಟಲ್ಲಿಲಾಸುಟಿ ಲಿಲಾ ಲಿಲಾ

ಲಿಗಿಲುಟಿಲ ಟಿ? ಟಲ್ಲಿಲಿಲ, ಸಗಿಲಿ ಲಿಟಲ್ಲಿಲಾಸುಟಿ ಲಿಲಾ ಲಿಲಾ

ಲಿಗಿಲುಟಿಲ ಟಿ? ಟಲ್ಲಿಲಿಲ, ಸಗಿಲಿ ಲಿಟಲ್ಲಿಲಾಸುಟಿ ಲಿಲಾ ಲಿಲಾ

ಲಿಗಿಲುಟಿಲ ಟಿ? ಟಲ್ಲಿಲಿಲ, ಸಗಿಲಿ ಲಿಟಲ್ಲಿಲಾಸುಟಿ ಲಿಲಾ ಲಿಲಾ

ભોજનકરીને તેણે થોડો ટૂ સમ કરેલો એ સમજીને કે થોડો ખોરાક ખાવાથી શરીરમાં તાકાત આવશે, તેવા વિચારથી તેણે ભોજન કર્યું.

૧૨ (૧૨) અબ્રાહમ સારાહ ૧૨

તેણીએ જોયું કે તે ખૂબ સારી દેખાતી હતી. બીજા લોકો તેના સૌંદર્યથી મોહિત થઈ જશે. તેથી તેણીએ અબ્રામને કહ્યું કે તે તેની બહેન છે. તેણીએ તેમ કર્યું, જેથી અબ્રામ સારાહને લઈ જવા બદલ ફારુનને મારી નાખવાનું ટાળી શકે. ફારુને સારાહને પોતાની પાસે રાખી અને અબ્રામને ઘણી ભેટો આપી. પરંતુ ભગવાને ફારુનને ભયંકર રોગોથી સજા કરી. ફારુને સારાહને પાછી મોકલી દીધી અને અબ્રામને ઘણી ભેટો આપી.

ફારુનના માણસોએ તેને અને તેની પત્નીને બહાર કાઢ્યા. તેથી અબ્રામ તેની પત્ની અને તેની પાસે જે કંઈ હતું તે બધું લઈને નેગેબ તરફ ગયો. અબ્રામ પાસે ઘણાં ઢોર, ચાંદી અને સોનું હતું. તે નેગેબથી મુસાફરી કરતો બેથેલ ગયો. તે બેથેલ અને આય વચ્ચે હતો, જ્યાં તે પહેલાં હતો. ત્યાં તેણે યહોવાહની ભક્તિ કરી. અબ્રામ અને લોત પાસે પણ ઘણાં ઢોર, તંબુઓ અને માણસો હતાં. તેથી તેઓ બંને સાથે રહી શક્યા નહીં. તેમના પશુપાલકો વચ્ચે ઝઘડા થતા હતા. તે સમયે કનાનીઓ અને પરિઝીઓ પણ તે દેશમાં રહેતા હતા. અબ્રામે લોતને કહ્યું કે તેઓ અલગ થઈ જાય. તેણે કહ્યું કે જો લોત ડાબી બાજુ જશે તો તે જમણી બાજુ જશે અને જો લોત જમણી બાજુ જશે તો તે ડાબી બાજુ જશે. લોતે યર્દન ખીણ પસંદ કરી અને પૂર્વ તરફ ગયો. તેઓ એકબીજાથી અલગ થઈ ગયા. અબ્રામ કનાન દેશમાં રહ્યો અને લોત યર્દન ખીણના નગરોમાં રહ્યો અને સદોમ નજીક તંબુઓ નાખ્યા. સદોમના માણસો દુષ્ટ હતા અને યહોવાહની વિરુદ્ધ મોટું પાપ કરતા હતા.

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುವ ಕಾರಣ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸಬರಿಗೆ ಅಲ್ಲಿನ ಪರಿಸರ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅನೀಮಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸತುವಿನ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೆಲೆನಿಯಂ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸತುವಿನ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಚರ್ಮ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲು